

## Newsletter n°6 del 2019

### *Resoconto eventi e attività dai gruppi della Comunità*

#### *“Tu e gli altri: scegli chi ti fa del bene...”*

Dopol'incontro mensile nella Comunità terapeutica con la nostra Direttrice Giovanna Grillo, abbiamo scelto di rileggere e lavorare su uno spunto di riflessione scaturito dal suo intervento: «Pensare a due relazioni significative che i nostri utenti hanno avuto durante la loro vita, come “si sono sentiti legati” attraverso queste relazioni». Si tratta di un lavoro educativo che mira a far capire meglio cosa succede quando ti metti in relazione con gli altri. Su un foglio bianco abbiamo scritto per loro le seguenti domande:

*Ti sei mai trovato impantanato in un certo tipo di relazione vivendo costantemente dinamiche simili?*

*Desideri comprendere come mai ti trovi a disagio in alcune relazioni?*

*Hai bisogno di fare chiarezza su quello che cerchi e desideri in un rapporto?*

*Vuoi scoprire cosa fare per rendere le tue relazioni più ricche e nutritive per la tua persona?*

Quindi abbiamo riflettuto insieme agli utenti su quattro punti relativi all'atteggiamento più corretto per vivere relazioni sane e soddisfacenti.

**Ricordiamoci che i sentimenti sono soggettivi.** Quando siamo davanti a qualcuno cerchiamo di capire chi è, impariamo ad ascoltare la sua voce, a guardare con i suoi occhi il mondo. Accettiamo il fatto che quello che proviamo (emozioni, sentimenti) e quello che pensiamo sono il frutto di una *personale visione del mondo* che ci circonda. Riusciremo così a coltivare la pazienza e la tolleranza verso l'altro. La vita è come una grande rete tutti siamo pesci, ma ognuno è diverso dall'altro.

**Volersi bene non significa comprendersi a tutti i costi.** Spesso sono proprio le persone a noi più vicine, quelle di cui ci fidiamo ciecamente, ad avere più difficoltà a capirci. Anche se ci vogliono molto bene, capita che proiettino le loro idee su di noi, immaginandosi quello che hanno bisogno di vedere, quello che le fa sentire al sicuro senza cogliere ciò che realmente siamo.

**La comprensione non va pretesa ma facilitata.** Impariamo a parlare con un linguaggio comprensibile dall'altro, a capire le sue parole e le sue reazioni emotive. Permettiamo a chi è di fronte a noi di avere il tempo per guardarci, accettare le nostre diversità, sviluppare tolleranza là dove è necessaria. Permettiamogli di sbagliare e di rimediare, non sentiamoci subito incompresi e soli di fronte alle difficoltà che ogni relazione implica in sé.

**Impariamo a capire chi siamo.** In molti casi, quando la relazione si fa difficile, siamo abilissimi a puntare il dito su chi abbiamo di fronte ma non su di noi. Questo accade perché per la maggior parte delle volte *noi non riusciamo a guardarci dall'esterno* e quindi non abbiamo imparato a conoscerci.

Impariamo a chiederci «Perché mi arrabbio?» quando sento quelle determinate parole, «Perché mi spavento?» se l'altro mi mette di fronte a quella situazione. Oppure chiediamoci perché diventiamo vittime di ingiustizie che ci feriscono anche solo perché chi abbiamo di fronte ci perde di vista per un istante. Non dimentichiamoci mai che *tutto* è relazione.

**Naila Meloni, Comunità terapeutica**

### ***Yoga e Adolescenza. L'esperienza estiva dei ragazzi dell'Innesto.***

Può suonare forse inusuale, secondo quanto si pensa in genere, l'accostamento tra adolescenti e un'attività come lo yoga. Saremmo portati a vederli protagonisti di altre attività, non solo sportive.

In realtà negli ultimi anni questa attività viene sempre più proposta anche nella fascia d'età compresa tra i 13 e i 19 anni, periodo critico per la formazione dell'individuo, che getta le basi per la costruzione del futuro adulto. Sono anni di conflitti e conquiste, anni nei quali si trasforma il rapporto con sé stessi, i pari e le figure di riferimento.

Anche i giovani ospiti della comunità di Casa Emmaus vivono le stesse identiche trasformazioni, e come tutti gli adolescenti sperimentano una serie di pulsioni e spinte interiori che premono per essere espresse. L'attività dello yoga è stata pensata proprio per aiutare i ragazzi a incanalare in maniera funzionale tali pulsioni ed agirle in maniera costruttiva, utilizzando il corpo e la dinamicità per agevolare un maggior contatto con il loro mondo interiore.

Grazie all'aiuto di un'insegnante che gli dedica un'ora di lezione alla settimana, i nostri ospiti hanno l'opportunità di stare insieme in maniera differente e sperimentarsi in pratiche che prima non conoscevano. L'insegnante cerca di invitare i ragazzi a soffermarsi sul qui e ora, a concentrarsi su sé stessi, sulla respirazione, a distaccarsi da ciò che rimane al di fuori della loro sfera individuale. Il corpo e il movimento corporeo divengono strumento di espressione del proprio mondo interiore, un processo che si accentua durante l'adolescenza, perché non si possiedono ancora gli strumenti per rendere manifesta l'intera gamma della sfera emotiva. Il percorso che i nostri ragazzi hanno iniziato cerca proprio di aiutarli a incanalare in maniera costruttiva tutto questo mondo sommerso, portandoli senza giudizi né forzature alla graduale conoscenza di sé.

La lezione di yoga diventa così un'occasione per sperimentare aspetti diversi dell'essere, modificare e gestire le emozioni. Un adolescente che matura e si evolve sia esteriormente che interiormente diventerà un adulto più soddisfatto e una persona più consapevole.

**Anna Maria Milia, Struttura minori sociali**

### ***Scoprire sé stesse nelle canzoni e nelle poesie***

Il laboratorio di musica, tenuto dal musicista Carlo Spiga e condiviso con il gruppo delle ragazze, ha fatto riscontrare molti risultati positivi. I testi presi in esame e intonati dalle ragazze sono stati di diverso genere: testi di canzoni e poesie. In una prima fase si trattava di rapportarsi a un brano scritto secondo una prospettiva individuale (come in genere avviene nel processo di lettura). Questo aspetto assume un rilievo maggiore nel caso in cui a fruirne siano ragazze che vivono in un ambiente mediato e controllato come quello di una comunità. Attraverso la lettura delle canzoni e delle poesie le ragazze possono riacquistare la dimensione di un dialogo privato e aprirsi alla condivisione delle riflessioni e delle emozioni messe su carta dall'autore.

Il passaggio successivo è quello dell'intonare insieme la stessa canzone, una volta che si è creato questo terreno di dialogo comune (il brano preso in esame). Sia una poesia che una canzone, grazie alla loro condivisione di un vissuto intimo ma di carattere universale, offrono la possibilità di rispecchiarsi e lasciare trasparire parti della propria identità attraverso la comunicazione interpersonale.

Scoprire di avere degli aspetti in comune con il vissuto che traspare dal testo fornisce, in altre parole, un mezzo e un appoggio per aprirsi su dei temi che altrimenti sarebbe stato difficile affrontare. Il fatto che la lettura sia comune aumenta in ciascuna ragazza l'interesse verso l'effetto che uno stesso testo ha prodotto sulle altre e sulla differente interpretazione che ne può essere data. Questo processo fa accrescere la conoscenza di sé stesse e degli altri, facendo scoprire anche aspetti che prima si ignoravano (di sé stesse e degli altri).

In particolare ha destato una sentita partecipazione la canzone che iModàcantano insieme ai Tazenda, dal titolo "Cuore e vento" – scelta dalle ragazze dell'Eremo Donne – che parla della nostra meravigliosa terra, la Sardegna.

**Laura Mirarchi, Comunità donne**

### *Il sapore speciale dell'Eid al-Adha anche in Sardegna*

Dall'undici al quattordici agosto, in tutto il mondo le comunità musulmane si sono riunite per le celebrazioni della Festa del Sacrificio, l'*Eid al-Adha*. I festeggiamenti traggono origine da un brano presente sia nel Corano che nella Bibbia, dove si riporta che Dio in un primo momento chiese ad Abramo di sacrificare suo figlio Ismaele, ma prima che questi avesse compiuto il sacrificio, intervenne attraverso l'Arcangelo Gabriele per fermare la sua mano. Il bambino, scampata la morte, fu poi sostituito da un montone.

In memoria del sacro episodio, durante queste giornate di festa, i devoti musulmani consumano carne di montone preparata secondo uno specifico rito. È inoltre previsto che parte della carne venga destinata a chi non ha la possibilità di permettersela. Gli uomini e le donne, nel corso dell'*Eid al-Adha*, si salutano con un augurio, *Eid Mubarak*, che potremmo tradurre sommariamente con *Buone Feste*.

La Festa del Sacrificio, o Grande Festa, rappresenta uno degli avvenimenti più importanti per le popolazioni musulmane. Almeno una volta nella vita, infatti, andrebbe commemorato con il pellegrinaggio a La Mecca. Se non vi è questa possibilità di solito i festeggiamenti si organizzano coinvolgendo la famiglia e gli amici, e se possibile aiutando le persone più povere della comunità.

Anche per la maggior parte dei nostri ospiti del Cas sono stati giorni speciali, che hanno celebrato sia con la preghiera collettiva alla moschea di Cagliari, sia condividendo il desinare con i più cari amici. I nostri ragazzi si sono preparati con largo anticipo alla commemorazione, riunendosi in preghiera, acquistando il cibo per la festa, preparando gli abiti più adatti per l'occasione e, laddove possibile, inviando soldi alle famiglie rimaste lontane. In chi ha dovuto lasciare il proprio paese e i propri cari per cause tristemente ben note, l'*Eid al-Adha* rappresenta un modo di sentirsi parte di una comunità anche lontano dalle proprie radici e dalla propria terra, un'occasione per gioire in modo conviviale e aiutare chi è rimasto indietro.

**Giorgio Pillosu, CAS(Centro di Accoglienza Straordinaria)**

### *Il Ferragosto dello SPRAR con i Candelieri*

Il 15 agosto, in occasione della festività dell'Assunta, si svolge a Iglesias la processione dei Candelieri. Le origini della festa sono bizantine e hanno fatto la loro comparsa in Sardegna nel 534 d.C. Troviamo infatti codifica della processione anche nel Breve di Villa di Chiesa. Per lungo tempo si è persa traccia di questa importante tradizione, che è tornata in auge nella nostra città a partire dal 1992, dopo che fu ultimato il restauro di una parte di un Candeliere rinvenuto nella Cattedrale. Fu allora che si costituì l'Associazione dei Candelieri "Beata Vergine Assunta".

I Candelieri che ogni anno vengono portati in processione sono otto e rappresentano diversi gremii e i quartieri storici della città: ogni macchina votiva è contraddistinta da colori diversi in relazione al

gruppo di appartenenza. Ecco quali sono i gruppi: Candelieri dell'Università di Villa (rosso e blu), Candelieri del Gremio della Montagna (argento e nero), Candelieri del Quartiere di Santa Chiara (azzurro da un lato e scacchi bianchi e neri dall'altra), Candelieri del Quartiere di "Mezo" (giallo e verde), Candelieri del Quartiere di Fontana (bianco e celeste), Candelieri del Quartiere di Castello (giallo e rosso), Candelieri del Gremio dei Vinajuoli, Tavernai, Calzolai (amaranto) e Candelieri del Gremio dei Lavoratori-Artigiani (rosso e verde).

Quest'anno alcuni dei nostri ospiti hanno contribuito a portare uno dei Candelieri. Ogni candelieri pesa circa trecento chili e ha bisogno di più di sedici persone per essere trasportato. I ragazzi si sono recati nel pomeriggio del 15 alla chiesa della Purissima, nel centro storico della città, per ricevere la pettorina e incontrare i loro "compagni d'avventura".

Dalla chiesa della Purissima il percorso procede poi fino alla Cattedrale dove viene celebrata la messa. Al termine della funzione religiosa i Candelieri vengono portati lungo le vie del centro per fare poi ritorno in chiesa. Per i nostri beneficiari è stata un'esperienza non solo di fede ma anche di integrazione e di conoscenza delle tradizioni della città che li accoglie. Tutti e tre si sono detti fin da subito felici di poter dare il loro contributo alla manifestazione; uno stato d'animo che si è confermato al termine della processione. Al termine dell'evento, i nostri ragazzi sono stati invitati per un momento conviviale con le loro famiglie e gli altri portatori, e anche questo ha contribuito a farli sentire parte integrante della comunità.

**Valentina Angioy, SPRAR (Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati)**

### ***La Parete della Fiducia e della Consapevolezza***

In qualità di specialista in Scienza dell'Alimentazione, sono stata ospite della Comunità Casa Emmaus di Iglesias per circa due settimane. Durante questo periodo ho portato avanti un mini-progetto presso la struttura dedicata al trattamento dei disturbi del comportamento alimentare.

Il progetto, inserito all'interno del percorso riabilitativo della comunità, prevedeva un programma di attività terapeutiche e creative, teoria alimentare ed esercizi di rilassamento e consapevolezza, col fine di migliorare l'atteggiamento rispetto al rapporto con il cibo, imparando a conoscerlo e a gestirne le criticità.

Il progetto si è concretizzato con la realizzazione della "Parete della Fiducia e della Consapevolezza", dove tutti i tasselli (argomenti e obiettivi) che abbiamo creato (analizzato e in parte anche raggiunto) in queste settimane insieme alle ragazze, si vanno a completare sinergicamente in un puzzle di Benessere ed Equilibrio, che rappresenta metaforicamente il percorso di cura e di guarigione, caratterizzato da Accoglienza, Opportunità, spinta al Cambiamento, Motivazione, Ottimismo e tanto Coraggio.

Auguro ogni bene e gioia alle ospiti presenti in struttura ed a tutte/i coloro che incroceranno in futuro la Comunità durante il proprio cammino verso la guarigione, invitandoli a non aver paura delle Novità ma imparando ad accogliere con positività le terapie e gli stimoli di salute e serenità dell'animo che vengono via via proposti, per una crescita armonica e profonda del loro benessere nutrizionale, personale e relazionale.

**Giorgia Antoni, DCA (Disturbi dei Comportamenti Alimentari)**

Collaborano alla redazione:

Naila Meloni, Laura Mirarchi, Giorgio Pillosu, Anna Maria Milia, Valentina Angioy, Giorgia Antoni.

**L'invio della prossima newsletter è previsto per venerdì 20 settembre 2019**

CASA EMMAUS Associazione di volontariato Reg. San Lorenzo 09016 Iglesias (CI)

Codice Fiscale 022 89 80 09 28 Telefono 3463870154 Fax 0781 188 45 51

sito internet [www.casaemmausiglesias.it](http://www.casaemmausiglesias.it) FB: Associazione Casa Emmaus

---

CASA  
EMMAUS

codice fiscale 02289800928